

NIEUW Wandelingen

Meer info in Waarheen. Verplicht op voorhand inschrijven en betalen.

Stadswandeling in Geluwe

Gids Dirk Decuyper zorgt voor een leerrijke en aangename wandeling rond het thema "Het verleden van Geluwe".

Op dinsdag 14 maart om 14.00 uur
Start aan LDC De Spie, Beselarestaat 3.
De wandeling duurt ±2 uur of is ±4 km
Prijs: € 3,00

Stadswandeling in Wervik

Met gids Veronique Houzet leer je de rijke geschiedenis van onze stad (de oudste van West-Vlaanderen) beter kennen.

Op dinsdag 18 april om 14.00 uur
Start aan LDC De Kim, Sint Jorisstraat 3.
De wandeling duurt ±2 uur of is ±4 km
Prijs: € 3,00

Natuurwandeling op De Balokken

Martine Desmarets gidst ons door fauna en flora op recreatie-eiland De Balokken.

Op dinsdag 23 mei om 14.00 uur
Start aan het Tabaksmuseum, Koestraat 63
De wandeling duurt ±2 uur.
Prijs: € 3,00

E-bike opleiding

De workshop bevat een basisopleiding, een testparcours, tips en oefenstof

Vrijdagnamiddag 31 maart 2023

Sessie 1: 13.15 tot 14.45 uur

Sessie 2: 15.00 tot 16.30 uur

Op de parking van het sportcentrum
De Pionier, Gosserieslaan, Wervik

Je eigen e-bike en eventueel een helm meebrengen

Deelnemen kost € 2,00, ter plaatse te betalen.

Verplicht op voorhand in te schrijven.

Opgelet: het aantal deelnemers is beperkt tot 12 per sessie.

Cijferkubb

Iedereen is welkom, ook als je het spel nog nooit hebt gespeeld. Ambiance verzekerd!

Start vanaf 25 april 2023, iedere dinsdag-
namiddag om 14.00 uur

In de tuin van het LDC De Kim, Sint-Joris-
straat 3, Wervik

Gratis

HOE INSCHRIJVEN?

- Mail of telefoneer naar één van de adressen hiernaast en geef volgende gegevens door: naam, adres, gsm-nummer, geboortejaar, e-mail en UiTPAS-nummer
- Betalen via overschrijving op het rekening van WZC Mater Amabilis BE66 7383 2114 0043
De inschrijving is pas definitief na betaling op de rekening.

Op voorhand inschrijven,
Meer info bij:

Lokaal dienstencentrum De Kim

Sint-Jorisstraat 3, Wervik
056 31 14 68 – info@ldcdekim.be
www.ldcdekim.be

Lokaal dienstencentrum De Spie

Beselarestaat 3, Geluwe
056 95 29 50 – ldc.despie@wzbwervik.be

Sportdienst Wervik

NIEUW ADRES: Sint-Pol 4, Wervik
(= Vrijetijdsruimte naast de bib)
056 95 24 47
kathleen.mobouck@wervik.be

UiTPAS
ZUIDWEST

Beweeg meer beleef meer

VOOR-
JAAR
2023

Regelmatig bewegen kan ook aangenaam, ontspannend en leuk zijn. Het heeft ook héél veel voordelen: het versterkt je immuunsysteem, het voorkomt de angst om te vallen en voorkomt dus valpartijen, het vermindert stress, het helpt een gezond lichaamsgewicht te bereiken of te behouden, vermindert het risico op diabetes, hoge bloeddruk en hart problemen,...
Bewegen in groep verhoogt je sociale contacten en zorgt voor een gezonde geest in een gezond lichaam!

Wil je ook werken aan een sterker en fitter lichaam? Neem dan deel aan het beweegprogramma 'Beweeg meer, beleef meer'.

'Beweeg meer, beleef meer'

is een initiatief van Sportdienst Wervik, lokaal dienstencentrum De Kim en lokaal dienstencentrum De Spie



THE WERVIK
GEZONDHEIDSPARTNER

dekim

VOOR EN ZORGEEREN
WERVIK

Blij(f) fit!

Een deelnemer aan Blij(f) Fit vertelt: De lessenreeks van Blij Fit voldoet perfect aan mijn verwachtingen. De lesgever zorgt telkens opnieuw voor een deugddoend uurtje beweging. De tijd vliegt voorbij. Geen saaie, zich herhalende les, geen gesprong en geloop maar doordachte oefeningen, geschikt voor onze leeftijd. Elke week met ander, klein materiaal, zodat er gewerkt wordt op kracht, lenigheid, evenwicht en conditie. Telkens met deskundige uitleg en respect voor ieders grenzen.

Er is veel aandacht voor het losmaken van de spieren, het verbeteren van de rugspieren en het stretchen achteraf. Onze fysieke conditie gaat erop vooruit. We keren helemaal 'zen' terug naar huis.

Cursus: telkens op maandag van 10.00 tot 11.00 uur, op: 16/1, 23/1, 30/1, 6/2, 13/2, 27/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3, 17/4, 24/4, 8/5, 15/5 en 22/5/2023

In Ter Linde, Tuinwijk 2, Geluwe
Inschrijvingsgeld: € 60,00 voor 15 lessen
Lesgever: John De Bock, professionele begeleider
Draag comfortabele kledij en neem je indoorsportschoenen mee.

Lijndans

Ontdek het plezier van het dansen en blijf dansend in beweging!

Een prettige manier om actief bezig te zijn, fit te blijven en tegelijk te ontspannen. Je oefent je evenwicht, coördinatie en uithouding, maar ook je geheugen. Bovendien maakt dansen gelukkig! Je danst in groep en leert verschillende disco- en lijndansen aan op hedendaagse muziek. Geen voorkennis vereist.

Begeleiding: Suzanne Declercq.
Je kan de cursus in beide lokale dienstencentra volgen.

Yoga met Liv

Veel mensen weten niet goed wat te verstaan onder het woord 'yoga'. Al te vaak roept dit woord beelden op van mensen die in allerlei soorten onmogelijke houdingen aan het mediteren zijn. Maar niets is minder waar. Yoga is een manier om je vitaal te voelen en om op een meer ontspannen manier in het leven te staan. Door de nadruk te leggen op je ademhaling en de bewegingen, zullen de yoga-oefeningen zorgen voor kracht, souplesse en ook innerlijke rust.

Groep woensdagvoormiddag

Cursus: telkens van 9.00 tot 10.30 uur, op: 11/1, 18/1, 25/1, 1/2, 8/2, 15/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3 en 29/3/2023

In GC De Gaper, Sint Denijsplaats 11, Geluwe
Inschrijvingsgeld: € 55,00 voor 11 lessen
Begeleiding: Liv Huysentuyt
Draag comfortabele kledij en neem zelf een matje mee

Groep dinsdagavond

Cursus: telkens van 19.00 tot 20.30 uur, op: 10/1, 17/1, 24/1, 31/1, 7/2, 14/2, 28/2, 7/3, 14/3, 21/3 en 28/3/2023

In GC De Knippelaar, Hoogland 16, Kruikeke
Inschrijvingsgeld: € 55,00 voor 11 lessen
Begeleiding: Liv Huysentuyt
Draag comfortabele kledij en neem zelf een matje mee

Lijndans in De Kim:

Sint-Jorisstraat 3, Wervik
Cursus: telkens op donderdag van 9.00u tot 10.30 uur, op: 19/1, 2/2, 16/2, 2/3, 16/3, 30/3, 20/4, 4/5, 1/06, 15/06 en 29/06/2023
Inschrijvingsgeld: € 2,00/beurt

Lijndans in LDC De Spie

Beselareststraat 3, Geluwe
Cursus: telkens op donderdag van 14.00 tot 15.30 uur, op: 26/1, 9/2, 23/2, 9/3, 23/3, 13/4, 27/4, 11/5, 25/5, 8/06, 22/06, 13/07 en 24/08/2023
Inschrijvingsgeld: € 2,00/beurt

NIEUW Yoga vanuit het hart met Hendrik

Deze yogasessies zijn bedoeld voor iedereen die 'tijd nemen voor zichzelf' belangrijk vindt.

Yoga gaat over verbinding met jezelf, balans tussen je lichaam en je geest. Yoga heeft effect op je algehele welzijn en geluksgevoel. Yoga maakt je gezonder, meer energiek, meer in staat om van het leven te genieten en te houden van jezelf en van de anderen. Ook op mentaal en emotioneel vlak ga je jezelf een boost geven. Na een poosje merk je dat je stress beter het hoofd kan bieden waardoor jij je beter in je vel voelt. We putten uit een diversiteit van yoga-oefeningen. We leren onszelf beter te begrijpen en ontwikkelen een gezonde discipline. Het blijft vooral leuk en inspirerend. Een unieke ervaring!

Cursus: telkens op donderdag van 19.00 tot 20.30 uur, op: 19/1, 26/1, 2/2, 9/2, 16/2, 2/3, 9/3, 16/3, 23/3, 30/3, 20/4, 27/4, 04/5, 11/5 en 25/5/2023

In de sportzaal van de kleuterafdeling in de Grauwe Zusterstraat 2, Wervik
Inschrijvingsgeld: € 75,00 voor 15 sessies
Begeleiding: Hendrik Monballieu, Yoga vanuit het hart
Meebrengen: je glimlach, open mind, flesje water, een yogamatje, kussentje, handdoek en draag comfortabele kledij. Er zijn geen yogamatten beschikbaar.
Maximum aantal deelnemers: 20

Dans: Zumba Gold

Het leuke aan Zumba Gold is de vrolijke muziek die je opzweept en niet de indruk geeft dat je aan het sporten bent. Geen saaie oefeningen, gewoon je laten gaan op het ritme van Latijns-Amerikaanse muziek. Je traint taille, buik en heupen. De oefeningen zijn eenvoudig en plezierig en iedereen kan op zijn tempo mee dansen. Iedere les is een feestje!

Cursus: telkens op dinsdag van 14.15 tot 15.15 uur, op: 7/3, 14/3, 21/3, 28/3, 18/4, 25/4, 2/5 en 9/5/2023

In de parketzaal van sportcomplex De Pionier, Gosserieslaan 6, Wervik
Inschrijvingsgeld: € 45,00 voor 8 lessen
Begeleiding: Isabelle Delabie, lesgeefster van Het Sportburo
Draag comfortabele kledij en neem je indoor sportschoenen mee.

Badminton+ (vrij spelen)

Badminton is een sport die je je hele leven kan beoefenen, waarmee je op een speelse manier aan je conditie kan werken. De instapdrempel is zeer laag, met een minimum van techniek kun je al een 'echt' wedstrijdje spelen. Er is geen voorkennis vereist. Iedereen kan aansluiten! We voorzien terug vrij badminton spelen, zonder lesgever, zonder begeleiding.

Vrij spelen, telkens op donderdag van 10.00 tot 11.00 uur, op: 19/1, 26/1, 2/2, 9/2, 16/2, 2/3, 9/3, 16/3, 23/3, 30/3, 20/4, 27/4, 04/5, 11/5 en 25/5/2023

In De Pionier, Gosserieslaan 6, Wervik
Inschrijvingsgeld € 15,00 voor 15 sessies
Draag sportieve kledij en indoorsportschoenen (geen zwarte zolen!).
Gratis gebruik van een badmintonracket.

NOTEER OOK IN JE AGENDA:

- Donderdagnamiddag 11 mei 2023: met de bus naar de **SENIORENSPORTDAG** in Wingene
- Vrijdagnamiddag 2 juni 2023: **SPORTINSTUIF** in Kruikeke



#sportersbelevenmeer